

Gefüllte Auberginen



Zutaten (für 4 Portionen)

Für die Auberginen

- 4 kleine Auberginen
- 1/2 Gemüsezwiebel
- 1 grüne Paprika
- 150 g Räuchertofu
- 120 g Kichererbsen aus der Dose
- 150 g geriebener Gouda
- Salz und Pfeffer

Für die Salsa

- 1 kg Tomaten
- 1/2 Gemüsezwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Chilischote
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 3 EL Tomatenmark
- 1 Limette, Saft
- Salz und Pfeffer
- ¼ Bund Petersilie

Nährwerte

Pro 100 Gramm

81 kcal
5 g Eiweiß
4 g Fett
8 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 20 Minuten zzgl. 35 Minuten Backzeit

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Für die Auberginen das Gemüse waschen, trocken tupfen und den Stielansatz entfernen. Die Auberginen längs halbieren und mit einem Teelöffel aushöhlen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand lassen. Das ausgekratzte Fruchtfleisch der Auberginen fein würfeln.
3. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Paprika waschen, trocken tupfen, entkernen und ebenfalls würfeln. Den Räuchertofu in kleine Stücke schneiden. Die Kichererbsen abgießen und mit kaltem Wasser abrausen. In einer Schüssel Auberginenwürfel, Zwiebel, Paprika, Tofu und Kichererbsen mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die ausgehöhlten Auberginen auf das Backblech legen, die Füllung auf die Hälften verteilen und den Käse darüber streuen. Im heißen Ofen auf unterer Schiene 35-40 Minuten backen.
5. Für die Salsa die Tomaten entkernen, vierteln und würfeln.
6. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die Chilischote in feine Ringe schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin kurz andünsten. Die Tomatenwürfel dazugeben und 15 Minuten köcheln lassen.
7. Tomatenmark und Limettensaft zugeben und die Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und Blätter grob hacken, unter die Salsa rühren.
8. Die Auberginenhälften zusammen mit der Salsa servieren.



REISER RÄT

Für die Salsa können Sie statt Limettensaft auch Zitronensaft verwenden und die Petersilie durch Kerbel oder Basilikum ersetzen.

